















PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 10 septembre 2018

MATIN

Lundi 8h30 - 22h00	Mardi 8h30 - 22h00	Mercredi 8h30 - 22h00	Jeudi 8h30 - 22h00	Vendredi 8h30 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 13h00
9h30 - 10h00 Abdos Fessiers	8h45 - 9h30 Lady Forme	9h30 - 10h30 	9h30 - 10h00 Abdos Taille	9h30 - 10h30 	9h30 - 10h00 Abdos Taille	9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers
10h00 - 11h00 Culture Physique	9h30 - 10h15 Lady Forme	10h30 - 11h30 YOGA	10h00 - 11h00 Cross Training	10h30 - 11h00 Abdos Taille	10h00 - 11h00 	10h15 - 11h00 
10h15 - 11h00 Lady Forme	9h30 - 10h15 STEP 2	11h30 - 12h30 Circuit Tonic	10h00 - 10h45 Lady Forme	11h00 - 11h30 Stretching	11h00 - 11h30 Stretching	11h00 - 11h45 Culture Physique
11h00 - 11h30 Stretching	10h15 - 11h00 Cuisses Abdos Fessiers		11h00 - 11h30 Stretching		11h30 - 12h30 	
	11h00 - 11h45 Stretching					
	11h45 - 12h30 					

APRÈS-MIDI

18h00 - 18h30 Abdos Gainage	18h15 - 19h00 Cuisses Abdos Fessiers	18h00 - 19h00 	18h00 - 18h30 Abdos Fessiers	18h00 - 18h30 Abdos Gainage	14h00 - 14h45 Lady Forme
18h30 - 19h30 	18h45 - 19h30 Lady Forme	19h00 - 20h00 FIT BOXING <small>NEW</small>	18h30 - 19h30 	18h30 - 19h15 Cross Training	14h45 - 15h30 FIT BOXING <small>NEW</small>
19h30 - 20h15 Lady Forme	19h00 - 20h00 	20h00 - 20h45 Cross Training	19h30 - 20h15 STEP 2	19h15 - 20h00 FIT BOXING <small>NEW</small>	15h30 - 16h00 Stretching
19h30 - 20h30 	20h00 - 21h00 		19h30 - 20h15 Lady Forme	20h00 - 20h30 Abdos Fessiers	
20h30 - 21h30 			20h15 - 21h15 		

Le **BODY PUMP** est un cours de renforcement musculaire qui utilise des mouvements de base de la musculation exécutés en musique.

Le **BODY ATTACK** est un cours d'entraînement cardio par intervalles inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme, destiné à développer la tonicité et l'endurance.

Le **BODY COMBAT** est un cours basé sur des mouvements d'arts martiaux et sports de combats divers. Cet entraînement complet permet un travail cardiovasculaire et musculaire en sollicitant tous les grands groupes musculaires ainsi que les muscles du tronc de manière réactive.

Le **CROSS TRAINING** ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement regroupant à la fois des exercices cardio et de tonification musculaire.

Le **STRETCHING** permet d'améliorer et d'entretenir sa souplesse.

Le **PILATES** est un cours de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds des abdominaux et du dos, avec des mouvements lents et contrôlés basés sur la respiration. La méthode Pilates s'adresse aux personnes qui veulent un renfort en profondeur.

Le **FIT BOXING** se pratique avec un sac de frappe sur pied, à 3 ou 4 autour du sac, les participants sont équipés de gants de boxe. Les « rounds » qui composent le cours vous permettront de vous entraîner aux techniques de Muay Thai, Boxe, Kick Boxing et Karaté à travers des combinaisons simples, intenses et dynamiques. En plus des connaissances d'autodéfense qu'offre le FITBOXING, des blocs aérobics, de renforcement musculaire et de récupération font de lui un cours nouvelle génération.

Le **CIRCUIT TONIC** ce cours est un mélange d'exercices développant l'endurance et les capacités cardiovasculaires et de renforcement musculaire où tous les groupes musculaires sont sollicités. L'objectif est : la tonification du corps et amélioration notable de la condition physique.

ÉNERGIE FORME

122, rue Aristide Briand - DOMONT
© 01 39 91 28 08 -  energie forme domont

*Prochainement

PLANNING DES COURS AQUATIQUES

	Lundi 8h30 - 22h00	Mardi 8h30 - 22h00	Mercredi 8h30 - 22h00	Jeudi 8h30 - 22h00	Vendredi 8h30 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 13h00
MATIN	9h30 - 10h15	9h30 - 10h15	9h30 - 10h15		9h30 - 10h15	10h00 - 10h30	
	Aquagym	Aquatonic	Aquagym		Aquatonic	AquaBike	
	10h30 - 11h00	10h30 - 11h00	10h15 - 10h45	10h00 - 10h30	10h30 - 11h00	10h30 - 11h15	
	AquaBike	AquaBike	Aquapalmes	Aquapalmes	Aquapalmes	AquaBike	
	11h15 - 11h45	11h15 - 12h00	11h00 - 11h30	10h30 - 11h00	11h15 - 12h00	11h30 - 12h15	12h00 - 12h30
	Aquapalmes	Aquagym	AquaBike	Aqua Abdos Fessiers	Aquagym	Aquatonic	AquaBike
	11h45 - 12h15		11h30 - 12h00	11h15 - 12h00		12h30 - 13h00	
AquaCombat		AquaBike	Aquatonic		AquaBike		
12h30 - 13h15	12h15 - 13h00	12h15 - 13h00	12h15 - 12h45	12h15 - 13h00			
AquaBike	AquaBike	Aquatonic	AquaBike	AquaBike			

APRÈS-MIDI	18h15 - 18h45	18h15 - 18h45	18h15 - 18h45	18h15 - 19h00	18h15 - 18h45
	AquaBike	Aquapalmes	AquaBike	Aquatonic	Aquagym
	19h00 - 19h45	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	19h00 - 19h30	18h45 - 19h15
	Aquagym	Aquatonic	Aquatonic	Aquapalmes	Aqua Abdos Fessiers
20h00 - 20h45	19h45 - 20h30	20h00 - 20h45	19h45 - 20h30	19h30 - 20h15	
AquaBike	AquaBike	AquaBike	AquaBike	AquaBike	

Les **COURS AQUATIQUES** se pratiquent dans un bassin peu profond (1m35). La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de calquages ou d'élongations musculaires. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

L'**AQUAGYM** est un cours permettant de travailler différents groupes musculaires avec ou sans accessoires.

L'**AQUABIKING** est une activité sportive qui consiste à pratiquer du vélo dans une piscine.

L'**AQUATONIC** est un entraînement à haute intensité avec des séances fractionnées, visant l'amélioration des capacités pulmonaires.

L'**AQUAPALMES** est un cours à dominante cardio, utilise les palmes pour un travail ciblé sur le bas du corps et la ceinture abdominale.

L'**AQUA-ABDOS-FESSIERS** est un cours de renforcement musculaire qui sollicitent les muscles, la sangle abdominale, les jambes et le fessier.

ÉNERGIE FORME

122, rue Aristide Briand - DOMONT
 © 01 39 91 28 08 -  energie forme domont